

**Auteurs:**

سيسبان فاطيمة الزهراء

**Titre du l'article / ou bien communication:**

\_ أثر تطبيق تقنية الاسترخاء السوفولوجي في خفض قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا.

**Date de publication :**

2009

**Nom de journal :**

بحوث في العلوم الإنسانية والاجتماعية 2

**Numéro de série / ou bien collection :**

العدد 10

**Numéro de volume :**

المجلد 05

**Identification :**

ISSN 112-5950

**Type :**

مقال

**Langue de l'article :**

عربية

**Mot clé :**

تقنية الاسترخاء السوفولوجي\_ قلق الامتحان\_ امتحان البكالوريا

**Résumé :**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية تطبيق تقنية الاسترخاء السوفولوجي في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية شعبة علوم تجريبية، لدفعة جوان 2009 بكالوريا نظام جديد، حيث تكونت عينة الدراسة من (42) تلميذا وتلميذة ، وتراوحت أعمارهم ما بين (18-20) سنة حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق الامتحان، حيث اعتبرت درجاتهم قياسا قبليا، موزعين على مجموعتين: المجموعة التجريبية، والتي تلقى أفرادها تدريبا على تقنية الاسترخاء السوفولوجي، والمجموعة الضابطة، لم يتلق أفرادها أي نوع من المعالجة، وتم تدريب المجموعة التجريبية على التقنية لمدة ست جلسات، وبعد انتهاء جلسات العمل أخذ القياس البعدي لقلق الامتحان على المجموعتين، وأظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للقلق لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وتشير النتائج بوجه عام إلى فاعلية تمارين الاسترخاء السوفولوجي في خفض قلق الامتحان.